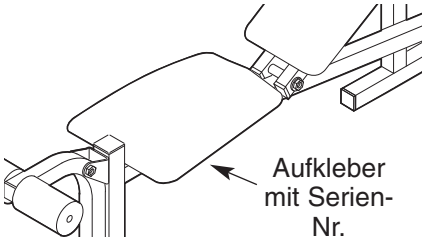
WEIDER® 214

Modell-Nr. WEEVBE35220
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie hier die Serien-Nr.



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

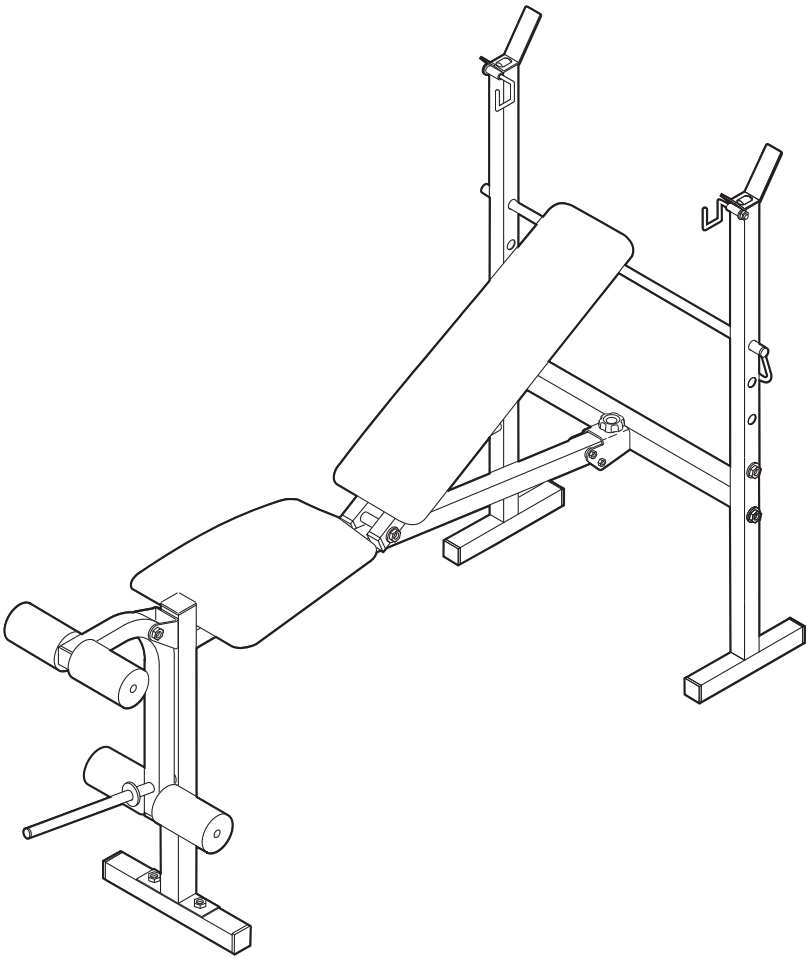
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

WEIDER® 214

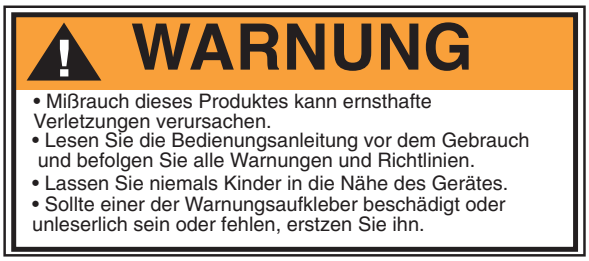
INHALTVERZEICHNIS

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
EINSTELLUNG 8
TRAININGSRCHTLINIEN 10
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE/DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die rechts abgebildeten Aufkleber müssen an der Hantelbank an den auf Seite 4 angezeigten Stellen befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: 01805 231 244 (s. Rückseite.).


WARNUNG
• Mißrauch dieses Produktes kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch und befolgen Sie alle Warnungen und Richtlinien.
• Lassen Sie niemals Kinder in die Nähe des Gerätes.
• Sollte einer der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein oder fehlen, erstzen Sie ihn.

Warnungsaufkleber 1

Warnungsaufkleber 2

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Hantelbank unbedingt die folgende Hinweise.

1. **Lesen Sie alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Die Hantelbank ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie die Hantelbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Benutzen Sie die Hantelbank nur auf ebenem Fußboden und decken Sie den Boden zum Schutz mit einer Abdeckung ab.**

5. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie all die Teile fest, die sich eventuell gelöst haben. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

6. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Hantelbank fern.**

7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**

9. **Die Hantelbank ist so gebaut, dass sie ein Maximalgewicht von 186 kg und ein maximales Benutzergewicht von 136 kg trägt. Geben Sie nicht mehr als 50 kg, inclusiv Hantel und Hantelscheiben, auf die Hantelablagen. Legen Sie niemals mehr als 23 kg auf den Beinhebel. Anmerkung: Der Hantelbank sind keine Hanteln oder Gewichte mit inbegriffen.**

10. **Wenn Sie eine Hantel benutzen, dann achten Sie darauf, dass der Gewichtbetrag auf jeder Seite gleich ist.**

11. **Benutzen Sie nur eine Hantel von weniger als 1,5 m Länge.**

12. **` Wenn Sie Gewichte hinzufügen oder entfernen, behalten Sie immer einen gleichen Gewichtbetrag auf beiden Enden der Hantel, um das Umkippen zu vermeiden.**

13. **Wenn der Beinhebel in Gebrauch ist, müssen Sie unbedingt eine Hantel mit derselben Anzahl an Gewichten auf die Hantelhalterungen legen, um die Bank auszugleichen.**

14. **Wenn Sie die Rückenlehne in einer erhöhten oder waagerechten Position benutzen, dann achten Sie darauf, dass die Stützstange vollkommen durch die Pfosten durchgeführt ist, und in eine Verschlussposition gedreht ist.**

15. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.**

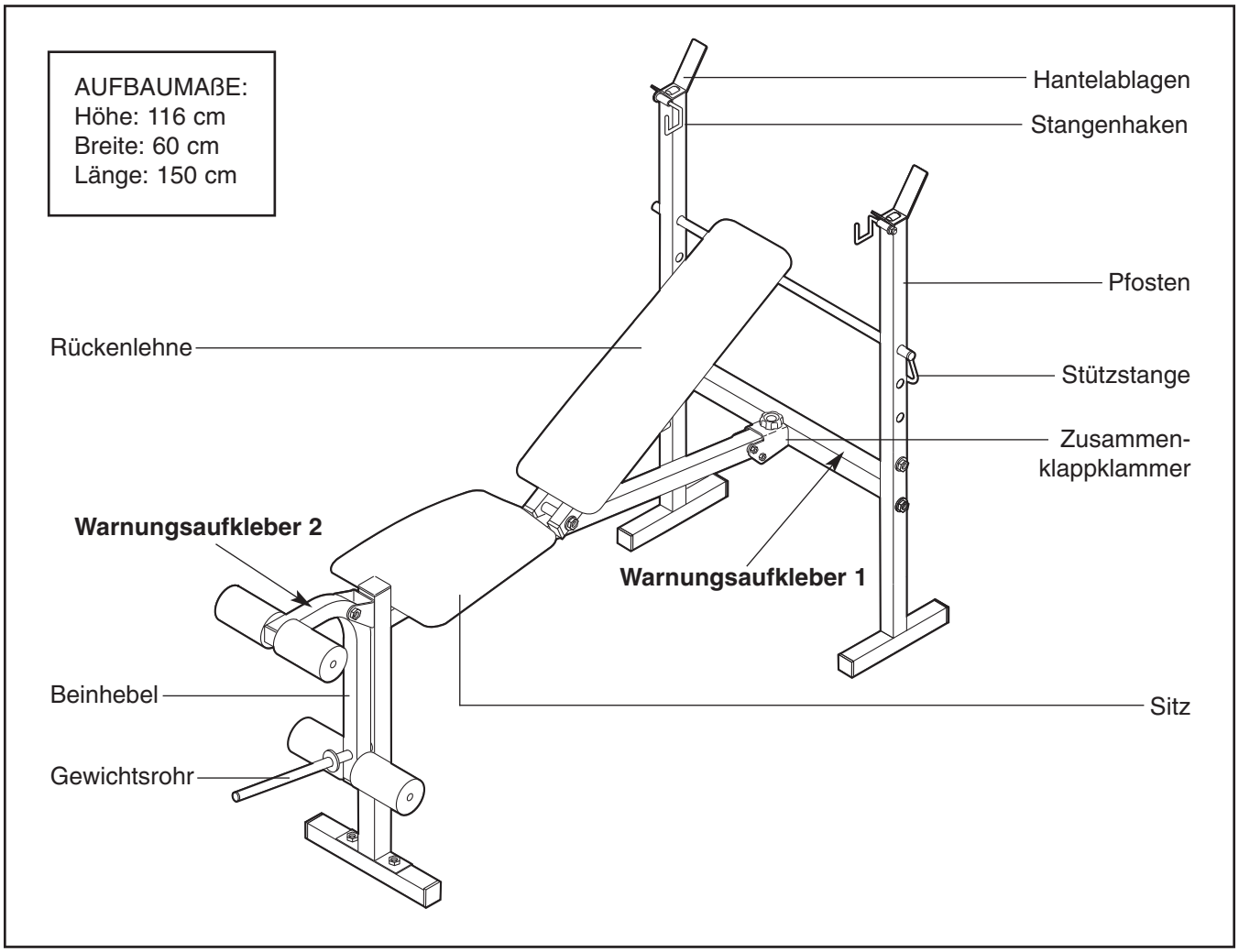
⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie zuvor Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie vor der Benutzung dieser Fitnessstation sorgfältig alle Anweisungen. Die Firma ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die WEIDER® 214 Hantelbank entschieden haben. Die vielfältige Hantelbank WEIDER® 214 ist so konzipiert, dass Sie sie mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) benutzen können, um jede Hauptmuskelgruppe in Ihrem Körper zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, eine geformte Figur zu erhalten, Muskelgröße und -stärke dramatisch zu verändern oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Hantelbank WEIDER® 214 wird Ihnen dabei helfen, diese spezifischen Resultate zu erzielen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sorgfältig diese Bedienungsanleitung durch. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVBE35220. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Hantelbank (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Arbeit!

Diese Anleitung ist dazu vorgesehen, jedem Leser es zu ermöglichen dieses Produkt erfolgreich aufzubauen. Wenn man sich ausreichende Zeit erlaubt, dann ist die Montage recht einfach.

Lesen Sie vor der Montage alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- **<u>Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.</u>**
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile Zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist weg.

Für die Montage braucht man folgende Artikel (in der Packung nicht enthalten):

- **zwei verstellbare Schlüsseln**
- **einen Gummihammer**
- **einen Schraubenzieher**
- **einen Kreuzschraubenzieher**
- **Schmiermittel, z.B. Öl oder Vaseline, und Seifenwasser.**

Die Montage ist leichter zu handhaben, wenn Sie einen Satz Steckschlüssel, einen Satz Schraubenschlüssel mit offenen oder geschlossenen Enden, oder einen Satz Sperrschlüssel aben.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch.**

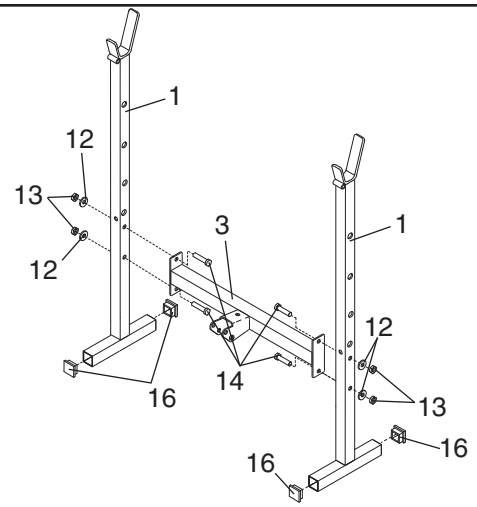
   Klopfen Sie zwei 38 mm quadratische Innenkappen (21) in das niedere Ende jeder Säule (1).

   Befestigen Sie die Querstange (3) mit vier M8 x 55mm Bolzen (14), vier M8 Unterlegscheiben (12) und vier M8 Nylon-Ver-schlussmuttern (13) am Pfosten (1). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

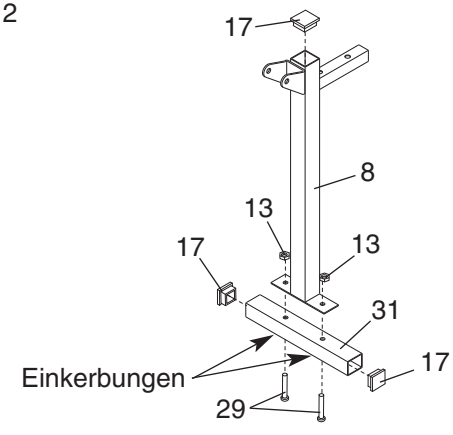
2. Klopfen Sie drei 30mm quadratische Innenkappen (17) in das Vorderbein (8) und in den Stabilisator (31) ein.

   Befestigen Sie das Vorderbein (8) mit zwei M8 x 40mm Einsteckbolzen (29) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (13) am Stabilisator (31) . **Anmerkung: Die Einkerbungen um die Löcher auf der einen Seite des Stabilsators müssen unten sein. Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

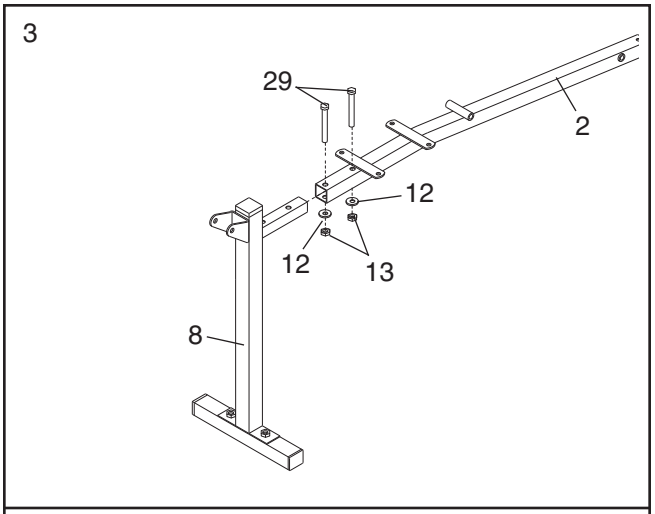
1



2

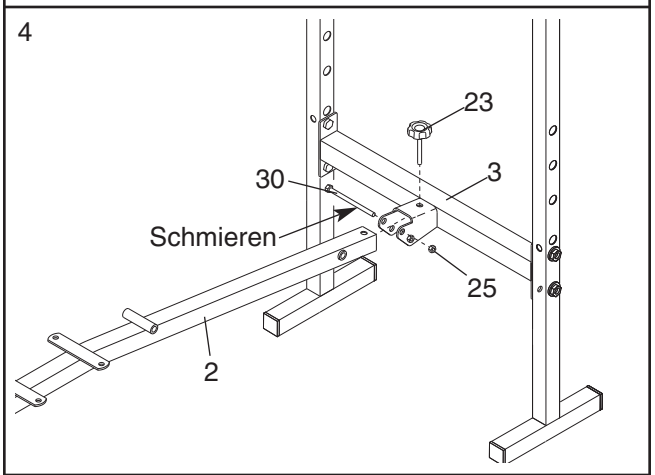


3. Befestigen Sie das Vorderbein (8) mit zwei M8 x 40mm Einsteckbolzen (29), zwei M8 Unterlegscheiben (12) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (13) am Rahmen (2) . **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



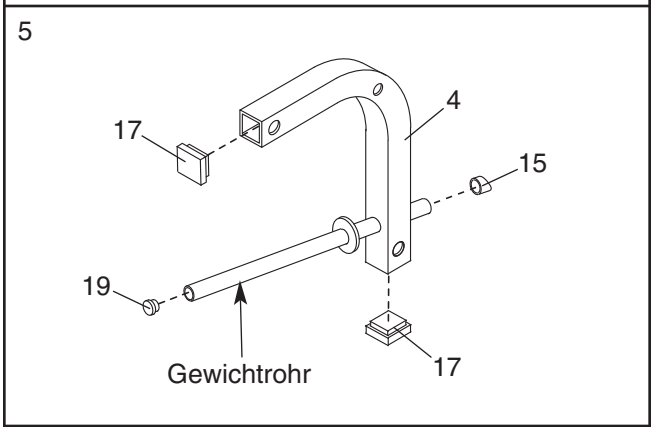
4. Schmieren Sie einen M10 x 55mm Bolzen (30). Befestigen Sie den Rahmen (2) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmut-ter (25) am oberen Satz Löcher in der Klammer an der Querstange (3). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern nicht zu fest an; der Bankrahmen muss sich leicht drehen können.**

   Ziehen Sie den Verstellknopf (23) in der Querstange (3) und in dem Rahmen (2) fest an.

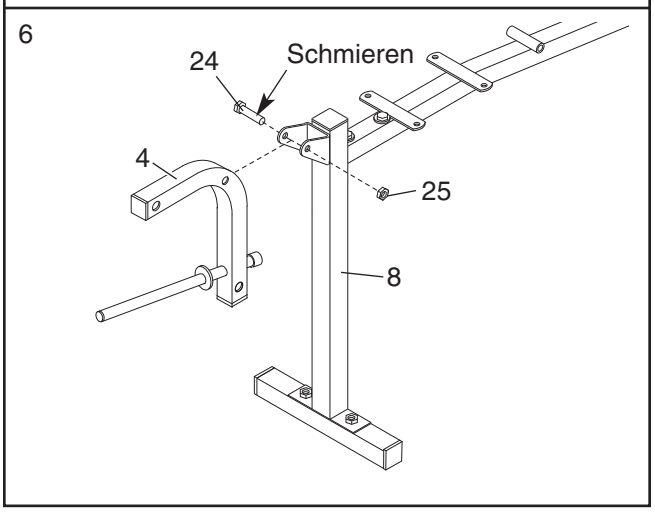


5. Klopfen Sie eine 30mm quadratische Innenkappe (17) in jedes Ende des Beinhebels (4).

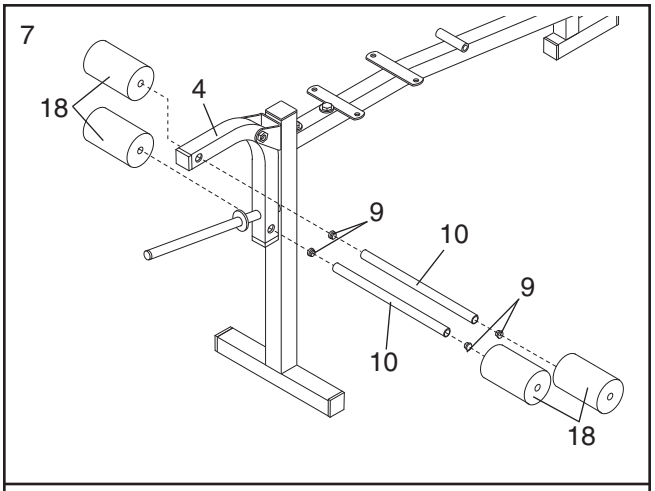
   Klopfen Sie eine 25mm runde Innenkappe (19) in das angezeigte Ende des Gewichtrohrs am Beinhebel (4). Klopfen Sie die 25mm runde Winkelkappe (15) in das andere Ende des Gewichtrohrs.



6. Schmieren Sie den M10 x 60mm Bolzen (24). Befestigen Sie den Beinhebel (4) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (25) an der Klammer am Vorderbein (8) . **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; den Beinhebel muss leicht zu drehen sein.**

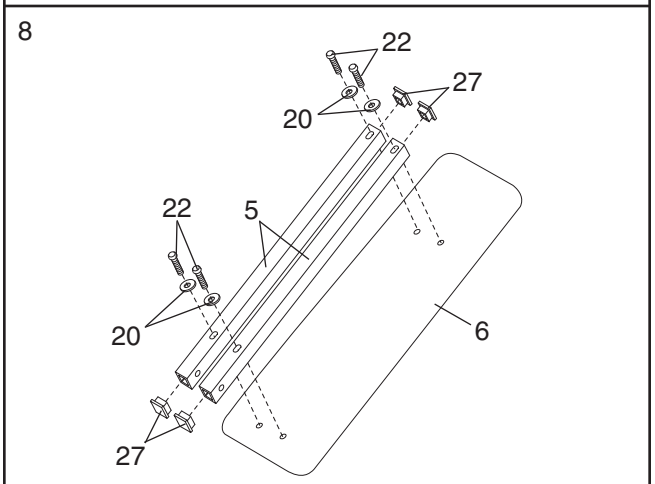


7. Klopfen Sie zwei 19mm runde Innenkappen (9) in jedes Polsterrohr (10). Führen Sie die Polsterrohre in die Löcher im Beinhebel (4) ein. Schieben Sie zwei Schaumstoffpolster (18) auf jedes Polsterrohr.



8. Klopfen Sie zwei 25mm quadratische Innenkappen (27) in jedes der zwei Rückenlehnerohre (5).

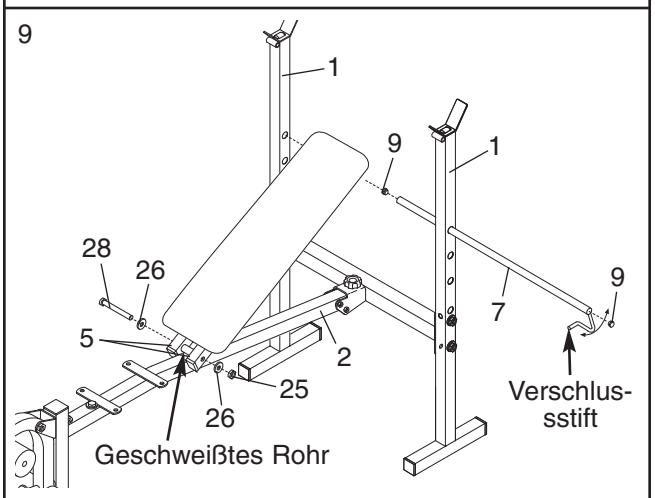
   Befestigen Sie jedes Rückenlehnerohr (5) mit zwei M6 x 38mm Schrauben (22) und zwei M6 Unterlegscheiben (20) an die Rückenlehne (6) . **Ziehen Sie die Schrauben nocht nicht fest an.**



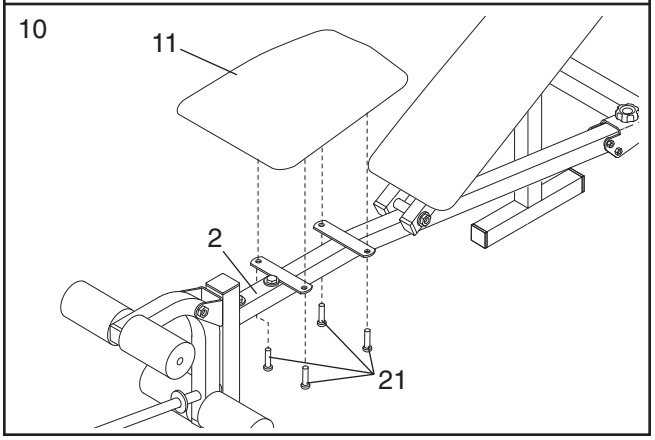
9. Klopfen Sie eine 19mm runde Innenkappe (9) in jedes Ende der Stützstange (7). Führen Sie den Stützstab durch einen Satz Löcher in den Pfosten (1) ein. Achten Sie darauf, dass sich der Verschlussstift auf die angezeigte Seite befindet. Drehen Sie die Stützstange so in die Verschluss-position, dass der Verschlussstift um den Pfosten greift.

   Schmieren Sie den M10 x 135mm Bolzen (28). Befestigen Sie die Rückenlehnerohre (5) und das geschweißte Rohr mit dem Bolzen, zwei M10 Unterlegscheiben (26) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (25) am Rahmen (2).**Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; die Rückenlehnerohre müssen sich leicht drehen können.**

   Ziehen Sie die M6 x 38mm Schrauben (22), die in Schritt 8 benutzt wurden, und die Nylon-Verschlussmuttern (13), die in Schritten 1–3 benutzt wurden, fest an.



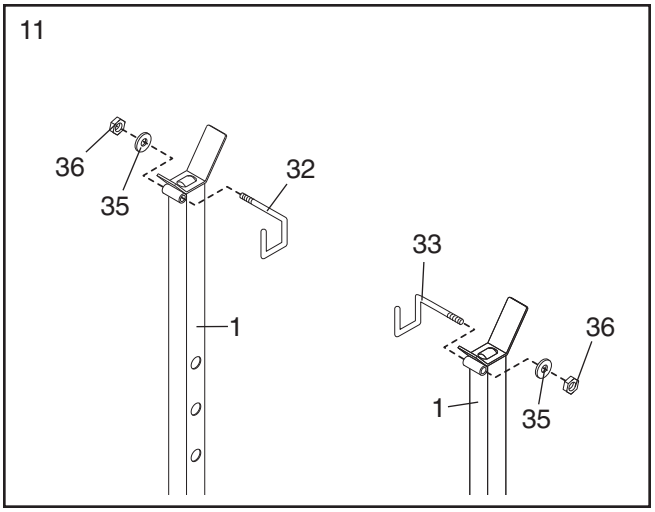
10. Befestigen Sie den Sitz (11) mit vier M6 x 16mm Schrauben (21) an den Klammern am Rahmen (2).



11. Befestigen Sie den rechten Stangenhaken (32) an die rechte Säule (1) mit einer M8 Zink-Unterlegscheibe (35) und einer M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter (36).

    Befestigen Sie den linken Stangenhaken (33) an die linke Säule (1) mit einer M8 Zink-Unterlegscheibe (35) und einer M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter (36).

12. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig befestigt sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Die Verwendung der restlichen Teile ist auf der nächsten Seite unter EINSTELLUNG.**



EINSTELLUNG

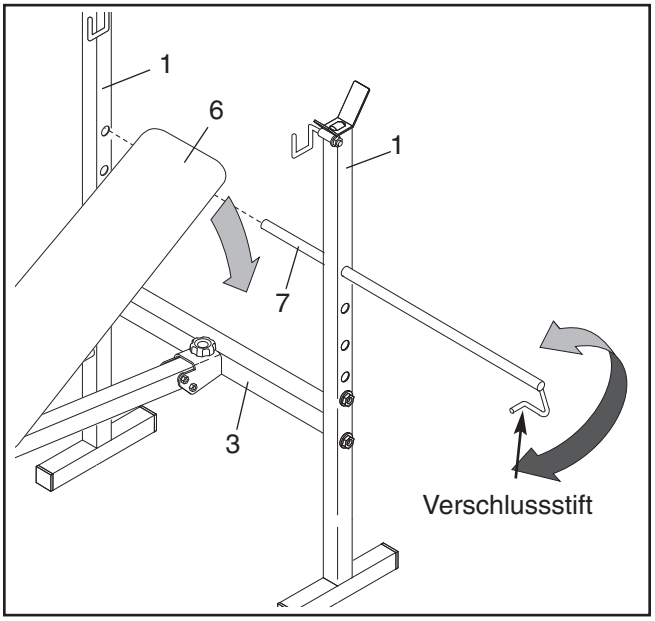
Die Hantelbank ist zum Gebrauch mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) vorgesehen. Im nachfolgenden wird beschrieben, wie die Hantelbank eingestellt werden kann. Beziehen Sie sich auf die beiliegenden Trainingsrichtlinien zur korrekten Durchführung einiger Übungen.

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN

Die Rückenlehne (6) kann in einer niederen, einer flachen oder in drei erhöhten Positionen benutzt werden. Um die Rückenlehne in einer niederen Position zu benützen, entfernen Sie die Stützstange (7) und legen die Rückenlehne auf die Querstange (2).

Um die Rückenlehne (6) in einer erhöhten oder waagerechten Position zu benützen, heben Sie die Rückenlehne hoch und führen die Stützstange (7) in einen der vier Satz Löcher in den Pfosten (1) ein. Drehen Sie die Stützstange so in die Verschlussposition, dass der Verschlussstift um den Pfosten greift. Legen Sie die Rückenlehne auf die Stützstange.



DIE GEWICHTSCHEIBE BEFESTIGEN

Um den Beinhebel (4) zu benutzen, müssen Sie als erstes die gewünschte Anzahl an Gewichtscheiben anbringen. Sichern Sie die Gewichte mit einer Gewichtklammer (37). **Stellen Sie nicht mehr als 22 kg auf den Beinhebel.**

Zur Benutzung einiger Gewichte, soll der Gewichtsanpasser (56) auf die gewünschte Anzahl geschoben werden.

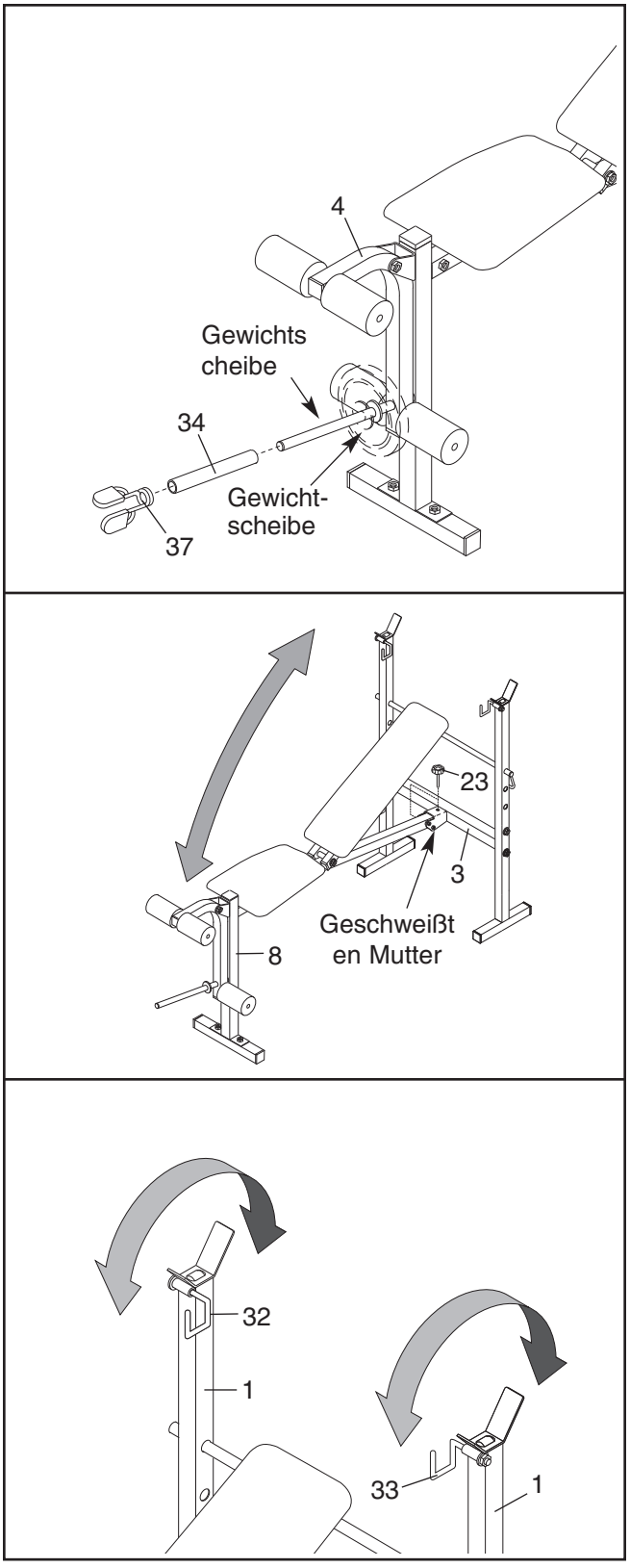
⚠ ACHTUNG: Bevor Sie den Ende des Beinhebels (4), stellen Sie eine Hantel mit demselben Gewicht auf die Hantelablage, um die Bank auszugleichen.

LAGERUNG DER HANTELBANK

Um die Hantelbank zu lagern, entfernen Sie den Verstellknopf (31) von der Klammer an der Querstange (3). Heben Sie das Vorderbein (8) um so weit hoch wie möglich. Führen Sie wieder den Verstellknopf in den unteren Satz Löcher in der Klammer an der Querstange ein, und ziehen den Knopf in der geschweißten Mutter an der Klammer fest. Der Verstellknopf vermeidet das Aufklappen der Bank.

BENUTZEN DER STANGENHAKEN

Um die Gewichte zu wechseln während Ihre Stange (nicht inbegriffen) auf den Säulen (1) ist, sichern Sie die Stange indem Sie die Stangenhaken (32, 33) über die Stange drehen. Dies reduziert das mögliche Kippen der Stange während
Sie die Gewichte wechseln.



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit.Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 10 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

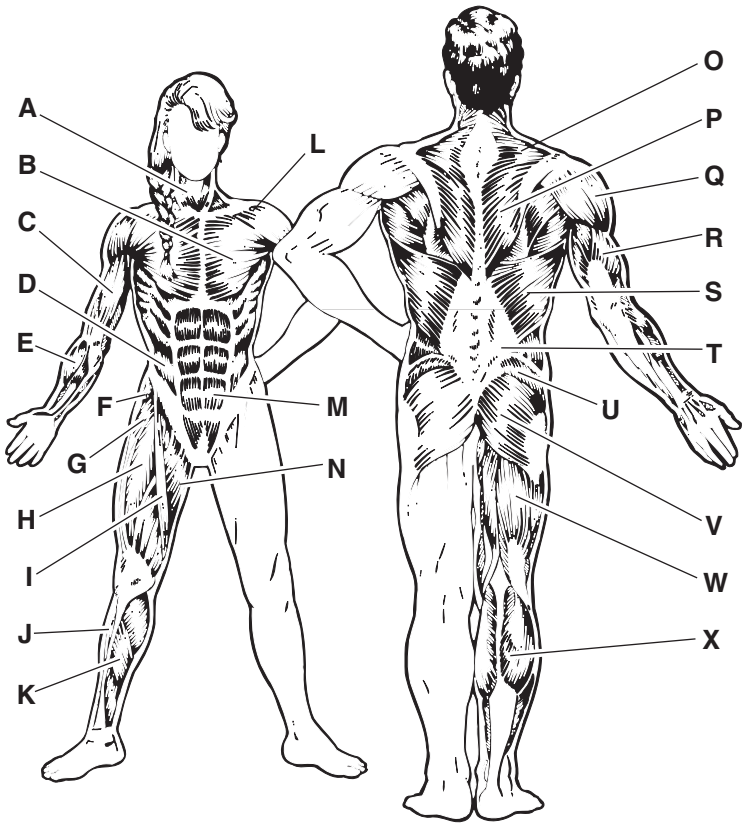
Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Die Tabelle auf Seite 11 dieser Anleitung kann kopiert und dazu benutzt werden, Ihr Training zu planen und zu dokumentieren. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVBE35220)
- den Namen des Produktes (WEIDER® 214 Hantelbank)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE in der Mitte dieser Anleitung)

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

Teile Nr. 200604 R0903A

In China gedruckt © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

ENTFERNEN SIE DIESE(S) DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE/DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE VON DER ANLEITUNG.

VERWAHREN SIE DIESE SEITEN FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.

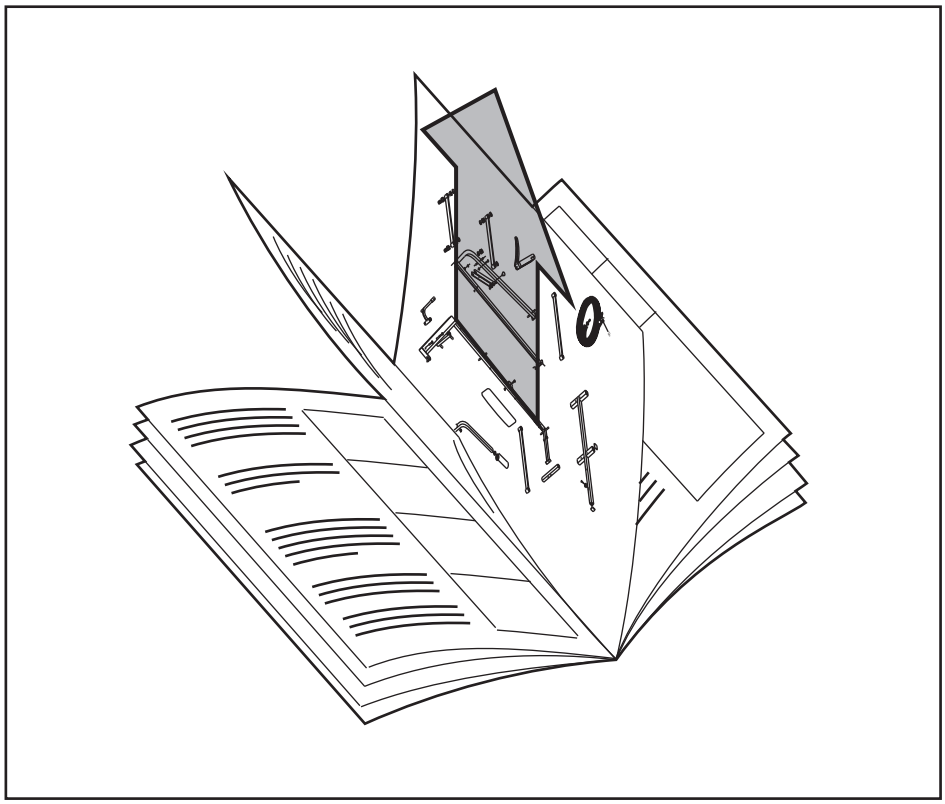
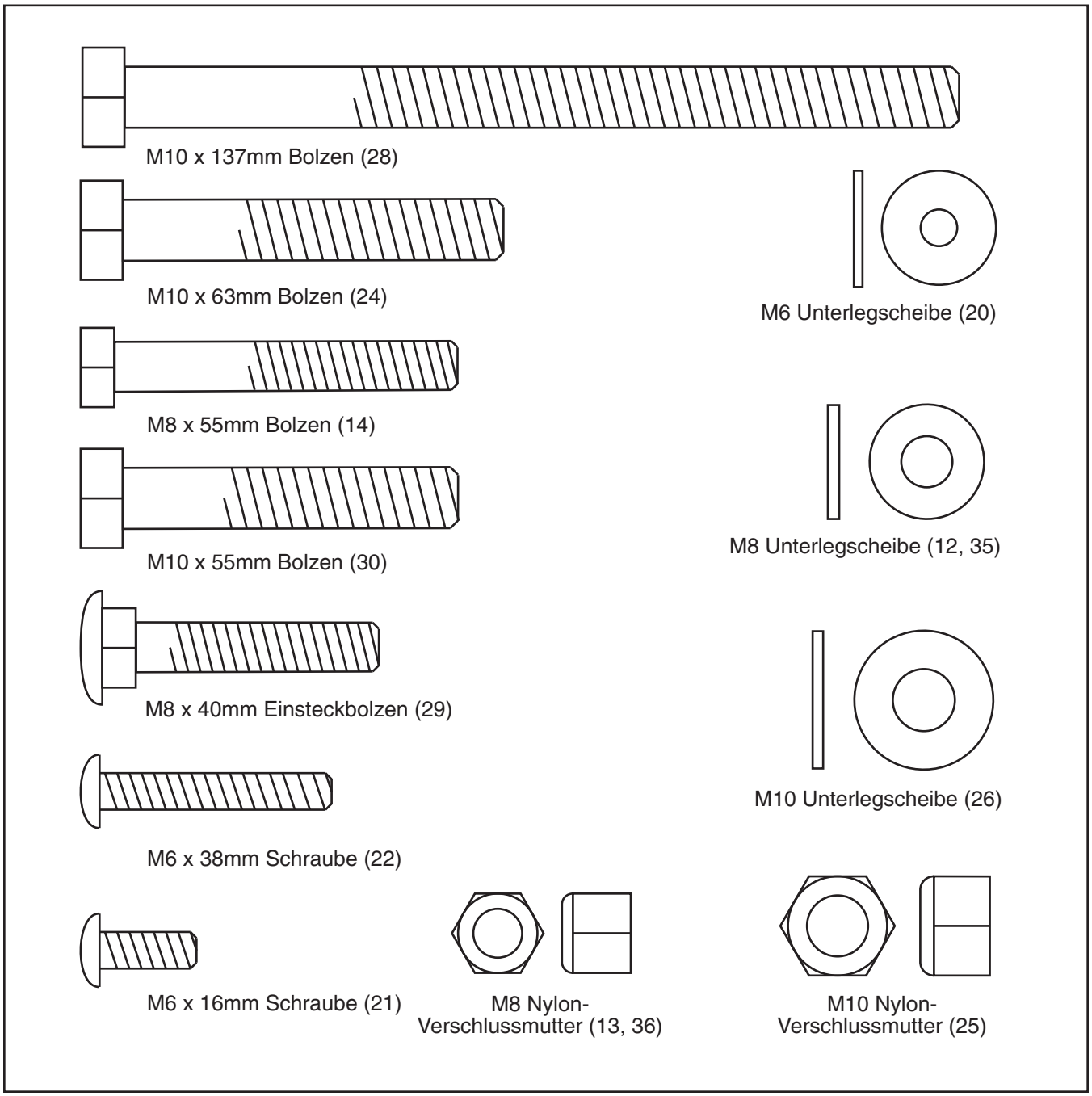


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifikation der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**


M10 x 137mm Bolzen (28)
M10 x 63mm Bolzen (24)
M6 Unterlegscheibe (20)
M8 x 55mm Bolzen (14)
M10 x 55mm Bolzen (30)
M8 Unterlegscheibe (12, 35)
M8 x 40mm Einsteckbolzen (29)
M10 Unterlegscheibe (26)
M6 x 38mm Schraube (22)
M6 x 16mm Schraube (21)
M8 Nylon-Verschlussmutter (13, 36)
M10 Nylon-Verschlussmutter (25)

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE35220

R0903A

Nr.	Zahl.	Bezeichnung	Nr.	Zahl.	Bezeichnung
1	2	Pfosten	21	4	M6 x 16mm Schraube
2	1	Rahmen	22	4	M6 x 38mm Schraube
3	1	Querstange	23	1	Verstellknopf
4	1	Beinhebel	24	1	M10 x 63mm Bolzen
5	2	Rückenlehnerohr	25	3	M10 Nylon-Verschlussmutter
6	1	Rückenlehne	26	2	M10 Unterlegscheibe
7	1	Stützstange	27	4	25mm quadratische Innenkappe
8	1	Vorderbein	28	1	M10 x 137mm Bolzen
9	6	19mm runde Innenkappe	29	4	M8 x 40mm Einsteckbolzen
10	2	Polsterrohr	30	1	M10 x 55mm Bolzen
11	1	Sitz	31	1	Stabilisator
12	6	M8 Unterlegscheibe	32	1	Rechter Stangenhaken
13	8	M8 Nylon-Verschlussmutter	33	1	Linker Stangenhaken
14	4	M8 x 55mm Bolzen	34	1	Gewichtsanpasser
15	1	25mm runde Winkelkappe	35	2	M8 Zink-Unterlegscheibe
16	4	38mm quadratische Innenkappe	36	2	M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter
17	5	30mm quadratische Innenkappe	37	1	Gewichtklammer
18	4	Schaumstoffpolster	#	1	Schmiermittel-Päckchen
19	1	25mm runde Innenkappe	#	1	Bedienungsanleitung
20	4	M6 Unterlegscheibe	#	1	Trainingsanweisung

Anmerkung: # Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE35220

R0903A